

秋意渐浓

温补润燥正当时



芋头花生排骨粥



莲子粥



山药粥



黑芝麻粥



南瓜粥

“秋进补”是秋季养生的重头戏。那么如何能在不加重脾胃负担的同时又起到温补润燥的效果呢？

五款粥方抚秋燥

李时珍的《本草纲目》有记载：“每晨起，食粥一大碗。空腹胃虚，谷气便作，所补不细。又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之良。”因此，中医认为，食粥不仅容易消化吸收，用对了食材还可起到和胃、健脾、清肺等多种功效。

1、芋头花生排骨粥

材料：芋头150克，花生仁50克，排骨200克，粳米100克。

做法：芋头去皮切丁，花生仁泡发，排骨剁成小块备用；锅中加粳米和适量水，大火烧开；加排骨、芋头和花生仁，继续煮30分钟；关火，加适量食盐调味即可出锅。

功效：健脾通便、润肺滑肠。

2、莲子粥

材料：莲子20克，大米100克。

做法：莲子、大米分别用清水浸泡，淘洗干净，放入锅内，加清水。先用旺火烧沸后，再改用小火煮至熟烂稠厚即成。

功效：补中养神、轻身益气。

3、山药粥

材料：山药100克，大米100克。

做法：山药去皮切块，泡水备用。大米淘洗干净后，放入锅内，加水煮粥，米熟时加入山药，一起煮至熟烂时熄火食用。

功效：健脾止泻、补肾固精、聪耳明目。

4、黑芝麻粥

材料：黑芝麻20克，大米100克。

做法：黑芝麻与大米淘洗干净后，放入锅内，加清水。先用旺火烧沸后，再改用小火煮至熟烂稠厚即成。

功效：补益肝肾、滋补五脏、润肠通便。

5、南瓜粥

材料：南瓜750克，大米300克。

做法：南瓜去皮洗净，切成块状备用。淘净米后再泡30分钟，让米粒充分吸收水分。将米及南瓜块置入锅中，加入适量水。先用猛火煮，然后改用文火，不断搅拌，直至米粒完全烂熟即可。

功效：和胃补脾、润养肺燥、平喘消肿。

三款汤方润人心

秋天非常干燥，我们要勤喝水、多吃水果，补充水分，预防秋燥。除此之外，我们还可以多喝汤，既能补水，又能补充营养，两全其美。

1、山药猪肚汤

材料：猪肚一个，山药一根，枸杞适量。

做法：猪肚内外用流动清水冲洗干净，再放进盆内，倒入一大勺玉米淀粉、盐、醋，用手反复抓揉，五分钟后冲洗干净，再用同样的方法处理猪肚的另一面；猪肚洗干净后放进锅内，加适量清水，再放一勺料酒、几片生姜，大火煮十分钟。把猪肚捞出，晾到不烫手后切成小块或者小条。猪肚倒进砂锅内，加足量开水和几片姜，大火煮开后转小火，炖煮一个小时。山药去皮洗净切成小块，放入已炖煮一个小时的猪肚汤，继续煮二十分钟。最后加盐、枸杞，再煮十分钟就可以关火出锅了。

功效：补脾肺肾、润秋燥。

2、虫草花鸭汤

材料：老鸭一只，虫草花适量，姜片红枣适量。

做法：老鸭处理好剁成小块，清洗后放进锅内，加适量水焯水，撇净浮沫后捞出冲洗干净。虫草花、姜片、红枣都洗净备好。鸭块倒进砂锅内，加足量清水，盖好盖子大火煮开，再转小火炖煮。把汤上的油脂去掉，再放入虫草花、红枣，继续小火炖煮。炖好后，加盐调味，再焖五分钟即可出锅。

功效：补气润肺、滋补降燥。

3、番茄金针菇豆腐汤

材料：番茄两个，金针菇一把，豆腐一块，鸡蛋一个，盐、胡椒粉、葱花适量。

做法：番茄洗净去皮，切成小块备用。金针菇去根部，洗净备用。豆腐选用嫩豆腐，冲洗后切成小块待用。鸡蛋打进碗里搅散备用。锅内加少许油，烧热后倒入番茄，炒软后加水，放入豆腐块。等煮开后放入金针菇煮一分钟，然后加盐、胡椒粉调味，再倒入少许淀粉水推动几下。最后淋入蛋液，撒点葱花，煮十秒钟后搅动均匀就可以盛出食用了。

功效：润燥养胃助消化。

来源：人民网



山药猪肚汤

虫草花鸭汤

番茄金针菇豆腐汤